



さわやかな晴天と澄んだ空気に秋らしさを感じるようになってきました。朝晩と日中の気温差が大きくなっています。上着などで服装を調整し、体調管理をお願いします。

今月はマラソン大会が開催されます。参加者全員、元気に気持ちよく走れ、完走できるよう願っています。

## マラソン大会の攻略法

9月から体育の授業でもマラソンが始まりました。自分の限界まで頑張りすぎて、タイムトライアル後に体調が悪くなっている生徒がいます。最後まで元気にマイペースで走れるコツを学校医の村井先生にお聞きしたので、皆さんにお知らせします。

走る前	<ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり睡眠をとり、朝食も必ず食べてくる。</li> <li>準備運動は大事。下半身だけでなく、全身しっかりとストレッチをしておく。</li> <li>麦茶（ミネラル入り）かスポーツドリンクを200mlくらい飲んでおく。 (汗で失われるミネラルを先に補給しておく)</li> </ul>
走っている 最中	<ul style="list-style-type: none"> <li>最初は自分の走れる力の50%程度でゆっくり走る。 最初からとばすときつくなってしまう。しばらく走ってみて、行けそうなら徐々にスピードアップしてもよいが、できるだけ同じペースで走る。</li> <li>走るときは、膝下が地面と垂直になるように地面に足裏全体で着地するようにすると足への負担が少ない。</li> <li>給水をしっかりする。喉が渴く前に少しづつこまめに飲む。</li> </ul>
走った後	<ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを行う。</li> <li>水とスポーツドリンクを飲み、汗で失われた水分と電解質を補給する。</li> </ul>

## ★水分補給のコツ

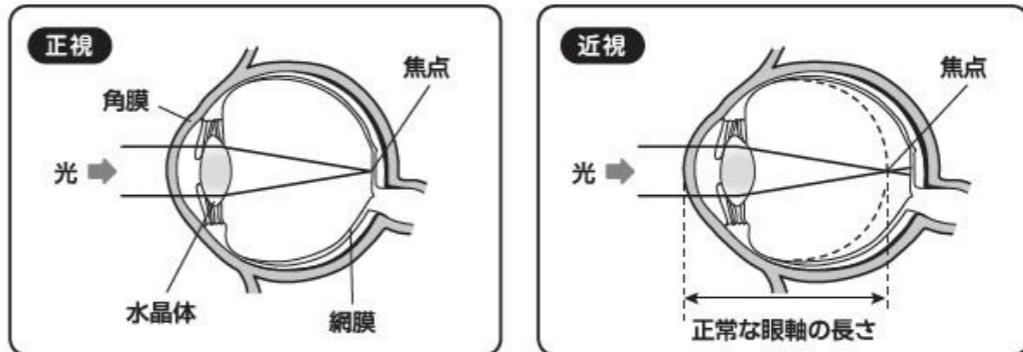
スポーツドリンクで効率よく電解質を吸収するには、適切な種類とタイミングがあります。

運動前（アイソトニック飲料）	運動中（ハイポトニック飲料）	運動後（経口補水液）
ポカリスエット アクエリアス グリーン ダ・カ・ラ ボディメンテ ビタミンウォーター 等	ポカリスエットイオンウォーター アクエリアスゼロ スーパーH2O アミノバイタル アミノバリュー VAAMウォーター 等	OS-I アクエリアス経口補水液 アクアソリタ アクアサポート 等
安静時の体液と同じ浸透圧の飲料 →安静時は吸収が速い	安静時の体液よりも浸透圧が低い (運動して汗をかくと浸透圧が低くなるため) →運動時は吸収が速い	ハイポトニックよりさらに浸透圧が低い→大量に汗をかいた後（脱水時）は吸収が速い

## 10月10日は目の愛護デーです

今年の健康診断後、いちばん多く受診のお知らせを出した項目が「視力」でした。視力低下を放置すると、実は大変なことになるかも…ということを知り、早く受診して対処してほしいと思っています。

### Q1 近視ってどういうこと？ A. 眼球が変形してピントが合わない状態のことです



近視の人は、眼球が橢円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれてしまうため、ピントが合わない状態になり、遠くがはっきり見えません。

### Q2 近視の原因は？ A. 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年では環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで、長時間近くを見るときに目の筋肉を使っていると、目は眼球を変形させてピントを合わせやすくします。その結果、近視になってしまいます。



### Q3 近視を放置しているとどうなる？ A. 失明の原因となる病気のもとになることもあります

実は、近視は万病のもと。近視が強くなると、失明原因1位の「緑内障」になります。また治療法のない「病的近視」に進行することもあります。

よく「視力」で受診のお知らせを出すと、眼科受診をせずに直接お店に行ってメガネやコンタクトレンズ作ってしまう人がいますが、あまりおすすめできません。なぜならお店には眼科医がないので、もし病気があっても発見できないからです。まず眼科を受診して、処方箋をもらってからお店でメガネやコンタクトレンズを作るようお願いします。

## スマホによる急性内斜視にも注意

通常、両目の視線は同じ方向にそろっていますが、片目だけ違う方向を向いているときは「斜視」といって、見え方に支障が出ます。最近、スマホの長時間使用で斜視になってしまふ若者が増えています。「近くを見ているときはなんともないが、遠くを見ると物がダブって見える」といった症状がみられたら、スマホ急性内斜視の疑いがありますので、早めの受診をおすすめします。



## 目の健康を守るためにの スマホの使用ルール

- 画面と目の距離は30cmをキープする
- 30分に1回は目を休ませる(遠くを見たり、目をつぶったりする)
- 1日2時間を目安に、長時間の使用をひかえる(平日も休日も同じ)

